

Padova, 29 ottobre 2024

ODORI "EMOZIONALI", TERAPIA MINDFULNESS E ANSIA SOCIALE

Publicata sul «Journal of Affective Disorder» la ricerca dell'Università di Padova su come gli odori emozionali abbiano la capacità di aumentare i benefici degli interventi basati sulla mindfulness in situazioni di ansia sociale

Gli odori del corpo umano sono un efficace mezzo di comunicazione sociale: gli individui esposti a un particolare tipo di odori, quelli emozionali, sperimentano una parziale replica dello stato affettivo del mittente. Questo fenomeno può essere particolarmente rilevante in condizioni in cui le interazioni sociali sono compromesse, cioè quando si è in presenza di ansia sociale. [Lo studio dal titolo “Sniffing out a solution: How emotional body odors can improve mindfulness therapy for social anxiety”](#) – pubblicato sulla rivista scientifica «Journal of Affective Disorder» dal team del Dipartimento di Psicologia Generale dell'Università di Padova – si è proposto di verificare se gli odori emozionali hanno la capacità di aumentare i benefici degli interventi basati sulla mindfulness. In particolare la ricerca si è concentrata su come gli odori sociali corporei possano modulare il comportamento e i sintomi di individui affetti da ansia sociale. Lo studio è il primo a utilizzare gli odori corporei emozionali come catalizzatore di un trattamento psicologico, indicando come questi possano essere uno strumento potenziale per migliorare un breve training di mindfulness (ovvero una pratica di meditazione e rilassamento ispirata alla meditazione buddista) per i sintomi dell'ansia sociale.

«L'ansia sociale – spiega **Claudio Gentili**, Professore di Psicologia Clinica e coordinatore della



Claudio Gentili

ricerca per l'Università di Padova – è definita dalla elevata, a volte estrema, ed esagerata paura di situazioni sociali come parlare in pubblico o rivolgersi a persone che conosciamo poco. Ci siamo chiesti se gli odori sociali possono avere un effetto modulatore su questa ansia”.

«Gli odori sociali (chemosegnali) sono segnali olfattivi corporei (veicolati attraverso il sudore) prodotti da un individuo. Essi, quando vengono percepiti da un altro individuo, possono influenzare il comportamento o scatenare una risposta emotiva. Sono una classe di sostanze

distinta dai ferormoni, termine usato per descrivere delle specifiche sostanze secrete da alcune specie animali con la funzione di inviare segnali ad altri individui della stessa specie – sottolinea **Cinzia Cecchetto**, ricercatrice di Psicologia Clinica del Dipartimento di Psicologia Generale dell'Ateneo patavino e prima autrice della ricerca –. Ricerche precedenti hanno dimostrato che la percezione degli odori corporei prodotti durante uno stato di ansia/paura o felicità, se percepiti da altre persone, attivano in quest'ultime muscoli facciali che corrispondono alle espressioni di ansia/paura o felicità».

La ricerca ha coinvolto 48 ragazze con sintomi di ansia sociale che sono state divise in gruppi esposti a odori emozionali di felicità/paura oppure semplice aria. Le partecipanti si sono impegnate

in una pratica di mindfulness per due giorni consecutivi che comprendeva esercizi di respirazione, meditazione e rilassamento. Per ogni gruppo “esposto”, i sintomi ansiosi sono stati valutati all'inizio e alla fine di ogni giornata.

«L'odore sociale non è quello che siamo abituati a sentire in palestra o in un ambiente chiuso, come è diversa la tipologia di sudore. Infatti abbiamo chiesto alle nostre donatrici di seguire delle linee guida comportamentali e dietetiche molto rigide. In questo modo abbiamo ridotto al minimo la proliferazione dei batteri, vera causa dell'odore sgradevole – continua la prima autrice **Cinzia Cecchetto** –. Nello specifico le nostre partecipanti, durante gli esperimenti, non percepiscono nessun odore particolare, per questo si ipotizza che l'effetto degli odori sociali sia soprattutto a livello inconsapevole. Però abbiamo apprezzato un effetto clinico significativo. I soggetti che facevano mindfulness mentre erano esposti all'odore prodotto in condizione di paura avevano una riduzione maggiore dei propri livelli di ansia, rispetto a chi respirava solo aria».



Cinzia Cecchetto

«Attraverso lo studio degli odori sociali stiamo cercando di mettere in luce anche i meccanismi intimi che regolano la comunicazione sociale e il tipo di messaggi che produce incluso quello collegato al contagio emotivo – sottolinea il coordinatore **Claudio Gentili** –. Nel nostro studio si è confermato l'effetto additivo che si ha quando viene utilizzato un paradigma, quello della mindfulness, già noto per la sua efficacia. Si tratta ora di capire quali siano i componenti degli odori sociali attivi, quali i responsabili dell'effetto e poi estrarli per ottenerne succedanei sintetici da usare, a livello clinico, come gocce nasali. Nel progetto POTION, a cui partecipiamo, altri partner del consorzio sono al lavoro proprio in questa direzione».

La ricerca, parte del progetto europeo POTION coordinato dal Prof. Enzo Pasquale Scilingo dell'Università di Pisa, è frutto della collaborazione che, oltre agli atenei di Pisa e Padova, vede coinvolti il Karolinska Institutet di Stoccolma e altri enti di ricerca internazionali.

Link alla ricerca: <https://doi.org/10.1016/j.jad.2024.10.088>

Titolo: "Sniffing out a solution: How emotional body odors can improve mindfulness therapy for social anxiety" - «Journal of Affective Disorders» - 2024.

Autori: Cinzia Cecchetto, Elisa Dal Bò, Emma T. Eliasson, Elisa Vigna, Ludovica Natali, Enzo Pasquale Scilingo, Alberto Greco, Fabio Di Francesco, Gergö Hadlaczky, Johan N. Lundström, Vladimir Carli, e Claudio Gentili